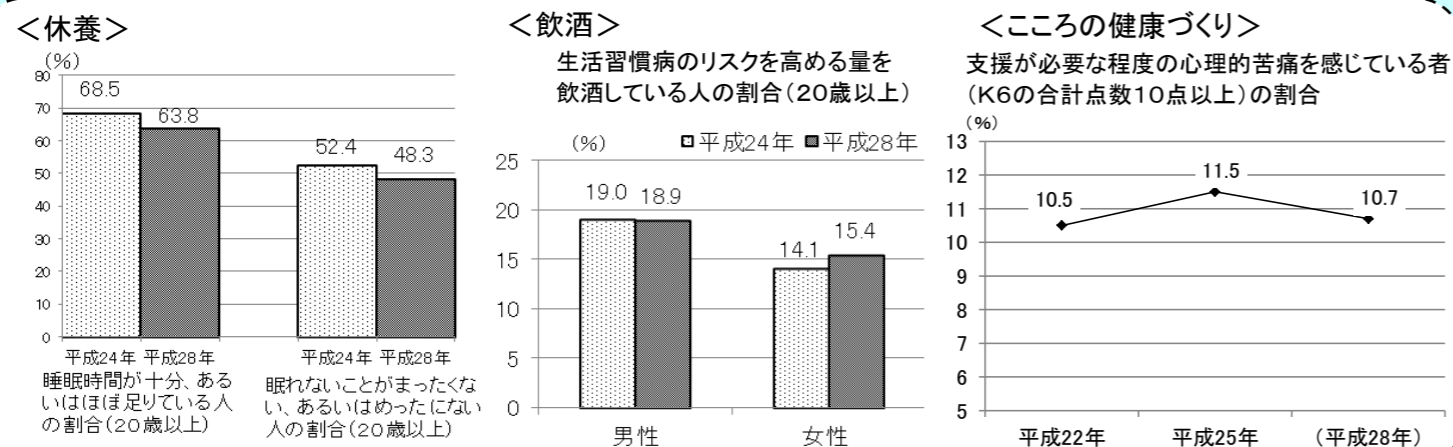


◆東京都健康推進プラン21(第二次)中間評価(分野別整理表)

領域と分野	分野別目標
2-3 休養 2-4 飲酒	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす
3-1 ころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

指標の推移

	指標	ベースライン	中間評価	指標の方向	評価
休養	①睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合 (普段の睡眠時間が「十分足りている」「ほぼ足りている」人の割合の合計)[20歳以上] ＜健康と医療に関する世論調査(東京都生活文化局)＞	(平成24年) 68.5%	(平成28年) 63.8%	増やす	c
	②眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合 (寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことが1ヶ月の間で「まったくない」「めったにない」人の割合の合計)[20歳以上] ＜健康と医療に関する世論調査(東京都生活文化局)＞	(平成24年) 52.4%	(平成28年) 48.3%		
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合)[20歳以上] ＜健康と医療に関する世論調査(東京都生活文化局)＞	(平成24年) 男性:19.0% 女性:14.1%	(平成28年) 男性:18.9% 女性:15.4%	減らす	b
ころの健康づくり	支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者 (K6の合計点数10点以上)の割合＜国民生活基礎調査＞	(平成22年) 10.5%	(平成25年) 11.5% (参考:平成28年) 10.7%		b



指標数値に関する分析と評価

直近値に係る分析 (ベースラインからの動きについて(留意点含む))	評価 (直近の実績値に対する評価)
<p>&lt;休養&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合:減少傾向</li> <li>○眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合:減少傾向</li> </ul> <p>&lt;飲酒&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合:男性、女性とも変化なし</li> </ul> <p>&lt;心の健康&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者の割合:平成25年の数値では、増加しているが、平成28年の結果も含めて比較すると横ばい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合:悪化</li> <li>○眠れないことがまったくない、あるいはめったにない人の割合:悪化</li> <li>○生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合:不変</li> </ul>
	<p>休養 : c</p> <p>飲酒 : b</p> <p>ころの健康 : b</p>

これまでの取組

<都の取組>

- ◇都民向け普及啓発
  - ・ポータルサイト「とうきょう健康ステーション」における情報提供
  - ・リーフレット・パンフレット等による普及啓発
  - ・休養に関する動画の作成・放映
- ◇職域に対する働きかけ
  - ・従業員の健康に配慮した経営の普及



パンフレット等(抜粋)



<区市町村の取組>

- ◇医療保健政策区市町村包括補助事業
  - ・ころの健康づくりに関する環境づくり
  - ・地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業
  - ・健康づくりに対して関心が低い層に向けた健康づくり支援事業
  - ・「ちょっと実行、ずっと健康。」ウォーキングマップ作成・活用事業
  - ・健康づくりイベント事業
  - ・健康づくり推進員等活動支援事業

◆現状と課題/今後の方向性

<現状>

- 休養の重要性や適正な飲酒量に関する情報提供を実施
- 職域に対する健康づくりに関連して、必要に応じて休養・ころの健康づくりに関する情報提供を実施
  - 休養(睡眠)、飲酒、ころの健康づくりに関しては、都民全体に向けた普及啓発・情報提供にとどまっている。

<課題>

- 都民一人ひとりが充足感を感じられるだけの睡眠をとれるようにすることが重要
- 適切な1回あたりの飲酒量の認知度が低い
- 専門家(機関)への相談が必要だと感じた時に、適切な相談窓口を見つけることができた人の割合が低い

<今後の方向性>

- 効果的な普及啓発の推進
  - ・年代別
  - ・職域に対する普及啓発等
- 職域に対する働きかけ(関係機関との連携)

◆関連計画:東京都がん対策推進計画、東京都保健医療計画

<関連分野>

(領域1)主な生活習慣病の発症予防と重症化予防  
 分野1-1 がん  
 分野1-2 糖尿病・メタボリックシンドローム  
 分野1-3 循環器疾患  
 (領域3)ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備  
 分野3-4 社会環境整備

◆分野別目標:変更なし

◆東京都健康推進プラン21(第二次)中間評価(分野別整理表)

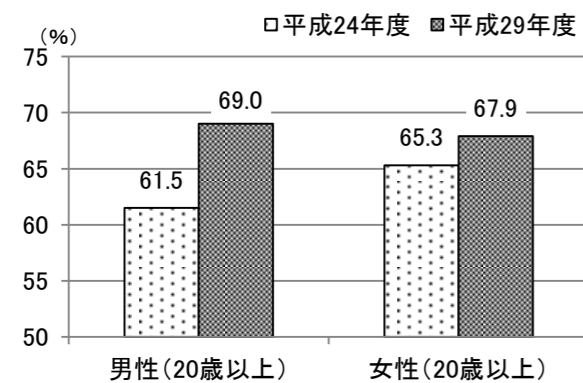
領域と分野	分野別目標
2-3 休養 2-4 飲酒	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす
3-1 こころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

参考指標の推移

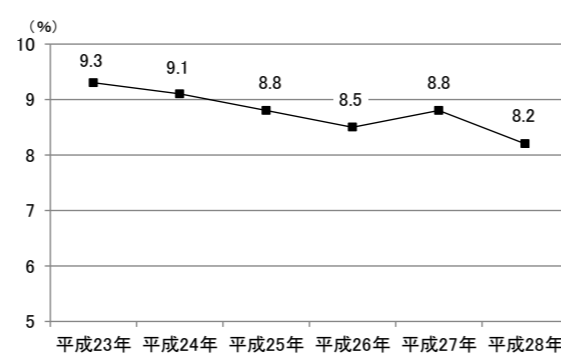
指標	策定時 (平成24年)	最新値 (平成28年)
1 余暇が充実している人の割合 (健康に関する世論調査(20歳以上) (余暇が「非常に充実している」「まあ充実している」人の割合の合計)	男性 61.5%	69.0%
	女性 65.3%	67.9%
2 過労働時間60時間以上の雇用者の割合(全国) (労働力調査)	(平成23年) 9.3%	(平成28年) 8.2%
3 適切な1回あたりの飲酒量の認知度 (健康に関する世論調査(20歳以上) (週に何日かお酒を飲む人のうち、適切だと思う1回あたりのお酒の量について、男性は2合(360ml)未満、女性は1合(180ml)未満と回答した人の割合)	(平成24年)	(平成28年)
	男性 69.3%	63.1%
	女性 46.7%	38.5%

指標	策定時 (平成24年)	最新値 (平成28年)
4 適切な飲酒量にするために工夫している人の割合 (健康に関する世論調査(20歳以上))	男性 20.1%	20.4%
	女性 25.5%	19.0%
5 気軽に話ができる人がいる割合 (健康に関する世論調査(20歳以上))	男性 89.5%	88.9%
	女性 93.3%	91.7%
6 専門家(機関)への相談が必要だと感じた時に 適切な相談窓口を見つけることができた人の割合 (健康に関する世論調査(20歳以上))	(平成24年) 60.6%	(平成28年) 63.0%
	(平成23年)	(平成27年)
7 人口10万人当たり自殺死亡率 (人口動態統計)	男性 30.1%	24.7%
	女性 15.4%	10.4%

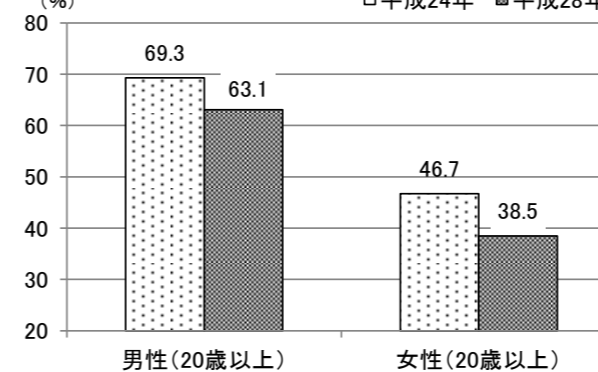
1 余暇が充実している人の割合



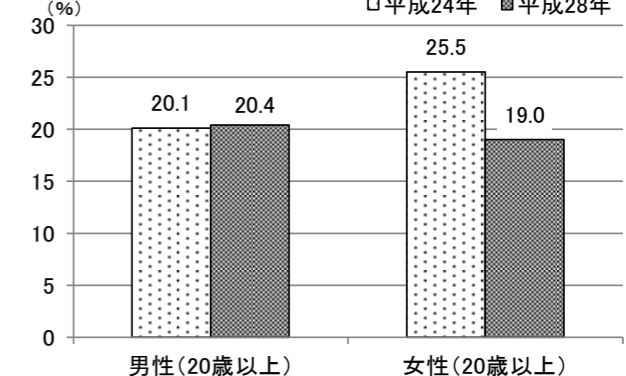
2 過労働時間60時間以上の雇用者の割合(全国)



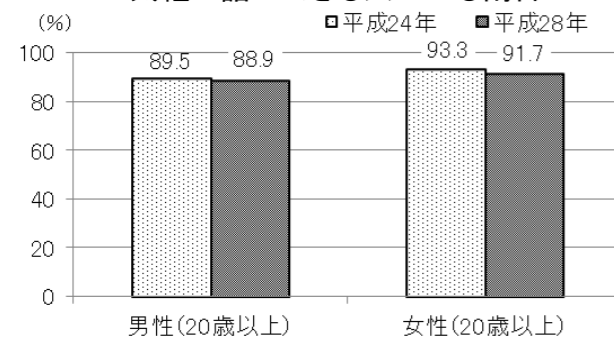
3 適切な1回あたりの飲酒量の認知度



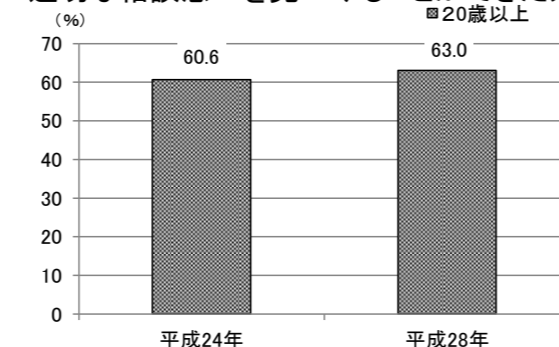
4 適切な飲酒量にするために工夫している人の割合



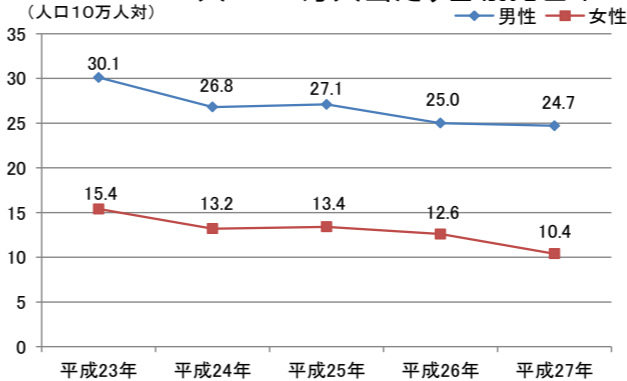
5 気軽に話ができる人がいる割合



6 専門家(機関)への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つけることができた人の割合

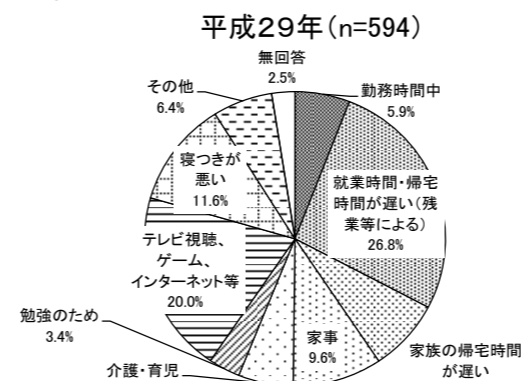
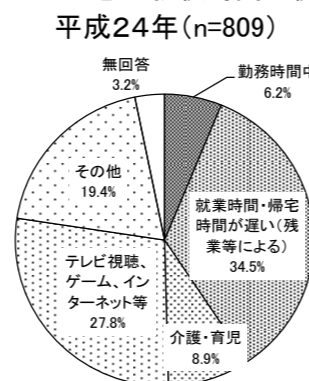


7 人口10万人当たり自殺死亡率



(参考データ)  
 ○健康と保健医療に関する世論調査※(東京都生活文化局)  
 Q 理想の就寝時間に寝られない理由は何ですか  
 (理想の就寝時間と実際の就寝時間が違うと回答した人へのSQ)  
 ①勤務時間中 ②就業時間、帰宅時間が遅い(残業等による)  
 ③家族の帰宅時間が遅い ④家事 ⑤介護・育児 ⑥勉強のため  
 ⑦テレビ視聴、ゲーム、インターネット等 ⑧寝つきが悪い  
 ⑨その他 ⑩無回答  
 (選択肢③、④、⑥、⑧はH29年からの選択肢)  
 ※平成24年度は「健康に関する世論調査」

<理想の就寝時間に寝られない理由>



◆東京都健康推進プラン21(第二次)中間評価(分野別整理表)

領域と分野	分野別目標
2-3 休養	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす
2-4 飲酒	
3-1 こころの健康	

参考データ

健康と保健医療に関する世論調査(東京都生活文化局) 平成28年度(n=1,680)

Q あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。あてはまるものを1つお選びください。

①十分足りている ②ほぼ足りている ③やや不足している ④まったく不足している

睡眠の充足感—性・年齢別、職業別、雇用形態別

n	睡眠の充足感				無回答	い不足している(計)	い不足している(計)
	十分足りている	ほぼ足りている	やや不足している	まったく不足している			
全体 (1,680)	25.7	37.9	32.6	3.8	0.1	63.6	36.4
<b>&lt;性・年齢別&gt;</b>							
男性 (計) (796)	27.0	37.9	30.9	4.1	0	64.9	35.1
18・19歳 (9)	33.3	22.2	44.4	0	0	55.6	44.4
20代 (95)	27.4	36.8	30.5	5.3	0	64.2	35.8
30代 (116)	16.4	38.8	37.1	7.8	0	55.2	44.8
40代 (145)	15.9	37.2	42.1	4.8	0	53.1	46.9
50代 (130)	14.6	37.7	43.1	4.6	0	52.3	47.7
60代 (140)	25.7	47.9	24.3	2.1	0	73.6	26.4
70歳以上 (161)	55.3	31.1	11.8	1.9	0	86.3	13.7
女性 (計) (884)	24.4	37.9	34.0	3.5	0.1	62.3	37.6
18・19歳 (14)	14.3	28.6	50.0	7.1	0	42.9	57.1
20代 (79)	30.4	30.4	34.2	5.1	0	60.8	39.2
30代 (138)	19.6	34.8	42.8	2.9	0	54.3	45.7
40代 (176)	17.0	38.6	39.8	4.5	0	55.7	44.3
50代 (144)	13.9	35.4	43.8	6.9	0	49.3	50.7
60代 (153)	25.5	49.0	24.2	0.7	0.7	74.5	24.8
70歳以上 (180)	41.1	36.1	21.1	1.7	0	77.2	22.8
<b>&lt;職業別&gt;</b>							
自営・家族従業 (計) (195)	29.2	42.6	25.1	3.1	0	71.8	28.2
勤め(計) (899)	17.5	37.5	40.4	4.6	0.1	54.9	44.9
経営・管理職 (58)	12.1	48.3	36.2	3.4	0	60.3	39.7
専門・技術職 (206)	16.5	33.0	43.2	7.3	0	49.5	50.5
事務職 (240)	15.8	40.8	40.8	2.5	0	56.7	43.3
労務・技能職 (169)	17.8	39.1	37.9	4.7	0.6	56.8	42.6
販売・サービス職 (212)	20.3	34.9	40.6	4.2	0	55.2	44.8
無職の主婦・主夫 (296)	30.4	40.9	26.7	2.0	0	71.3	28.7
学生 (58)	22.4	36.2	36.2	5.2	0	58.6	41.4
その他の無職 (226)	50.4	32.3	14.2	3.1	0	82.7	17.3
<b>&lt;雇用形態別&gt;</b>							
正社員、正規職員 (554)	15.9	35.4	43.3	5.2	0.2	51.3	48.6
正社員、正規職員以外 (324)	20.7	40.1	35.5	3.7	0	60.8	39.2

睡眠の充足感—健康状態の評価別、こころのゆとり別、余暇の充足度別

n	睡眠の充足感				無回答	い不足している(計)	い不足している(計)
	十分足りている	ほぼ足りている	やや不足している	まったく不足している			
全体 (1,680)	25.7	37.9	32.6	3.8	0.1	63.6	36.4
<b>&lt;健康状態の評価別&gt;</b>							
よい (468)	40.0	35.7	22.9	1.3	0.2	75.6	24.1
まあよい (897)	21.4	40.6	34.0	4.0	0	62.0	38.0
あまりよくない (269)	16.0	34.2	43.9	5.9	0	50.2	49.8
よくない (46)	19.6	30.4	37.0	13.0	0	50.0	50.0
よい (計) (1,365)	27.8	38.9	30.2	3.1	0.1	66.7	33.3
よくない (計) (315)	16.5	33.7	42.9	7.0	0	50.2	49.8
<b>&lt;こころのゆとり別&gt;</b>							
十分に持つことができる (204)	58.3	29.4	11.8	0.5	0	87.7	12.3
だいたい持つことができる (1,013)	26.7	41.7	30.0	1.6	0.1	68.3	31.6
あまり持つことができている (433)	9.0	34.4	47.3	9.2	0	43.4	56.6
できていない (28)	7.1	17.9	50.0	25.0	0	25.0	75.0
持つことができている (計) (1,217)	32.0	39.6	27.0	1.4	0.1	71.6	28.3
持つことができている (計) (461)	8.9	33.4	47.5	10.2	0	42.3	57.7
<b>&lt;余暇の充足度別&gt;</b>							
非常に充実している (298)	45.3	28.2	24.5	2.0	0	73.5	26.5
まあ充実している (857)	25.0	41.9	30.1	3.0	0	66.9	33.1
あまり充実していない (371)	14.0	39.4	42.0	4.6	0	53.4	46.6
まったく充実していない (78)	15.4	28.2	39.7	16.7	0	43.6	56.4
充実している (計) (1,155)	30.2	38.4	28.7	2.8	0	68.6	31.4
充実していない (計) (449)	14.3	37.4	41.6	6.7	0	51.7	48.3

(注1)『足りている(計)』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計

『不足している(計)』は「やや不足している」「まったく不足している」の合計

(注2)『よい(計)』は「よい」「まあよい」の合計

『よくない(計)』は「あまりよくない」「よくない」の合計

(注3)『持つことができている(計)』は「十分に持つことができている」「だいたい持つことができている」の合計『持つことができている(計)』は「あまり持つことができている」「まったく持つことができている」の合計

(注4)『充実している(計)』は「非常に充実している」「まあ充実している」の合計『充実していない(計)』は「あまり充実していない」「まったく充実していない」の合計

(注)『足りている(計)』は「十分足りている」「ほぼ足りている」の合計  
『不足している(計)』は「やや不足している」「まったく不足している」の合計